УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ДОЛГОПРУДНОГО

автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования г.Долгопрудного детский сад №3 «Умка»

(АОУ ДЕТСКИЙ САД № 3 «уМКА»)

**Перспективный план образовательной деятельности по плаванию**

**для старшего дошкольного возраста**

**на 2014-2015 учебный год**

Инструктор по физической культуре (бассейн)

Писарева В.А.

Долгопрудный 2014г

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Цели и задачи** |
| Октябрь | Вход в воду: прыжком вниз ногами;  Совершенствование многократных выдохов в воду;  Движения руками брассом, дельфином, кролем на спине, кролем на груди в скольжении с выдохом в воду со вспомогательными средствами;  Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом с плавательной доской и выдохом в воду;  Плавание облегченным способом с произвольным дыханием;  Плавание спортивными способами с произвольным дыханием;  Плавание избранным способом;  Игры на воде;  Мониторинг |
| Ноябрь | Вход в воду: спад в воду сидя на борту;  Совершенствование многократных выдохов в воду;  Движения руками брассом, дельфином, кролем на спине, кролем на груди в скольжении с выдохом в воду без вспомогательных средств;  Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом с плавательной доской и выдохом в воду, без вспомогательных средств с выдохом в воду;  Плавание облегченным способом с выдохом в воду;  Выполнение статических упражнений «Поплавок» «Звездочка»;  Плавание спортивными способами с выдохом в воду;  Плавание избранным способом;  Игры на воде, эстафеты |
| Декабрь | Вход в воду: спад в воду сидя на борту;  Совершенствование многократных выдохов в воду;  Движения руками брассом, дельфином, кролем на спине, кролем на груди в скольжении с выдохом в воду без вспомогательных средств;  Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом с плавательной доской и выдохом в воду, без вспомогательных средств с выдохом в воду;  Плавание облегченным способом с выдохом в воду;  Выполнение статических упражнений «Поплавок» «Звездочка»;  Плавание спортивными способами с выдохом в воду;  Плавание избранным способом;  Игры на воде, эстафеты |
| Январь | Вход в воду: спад в воду сидя на борту;  Совершенствование многократных выдохов в воду;  Движения руками брассом, дельфином, кролем на спине, кролем на груди в скольжении с выдохом в воду без вспомогательных средств;  Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом с плавательной доской и выдохом в воду, без вспомогательных средств с выдохом в воду;  Плавание облегченным способом с выдохом в воду;  Выполнение статических упражнений «Поплавок» «Звездочка»;  Плавание спортивными способами с выдохом в воду;  Элементы прикладного плавания;  Эстафеты |
| Февраль | Вход в воду: спад в воду сидя на борту;  Совершенствование многократных выдохов в воду;  Движения руками брассом, дельфином, кролем на спине, кролем на груди в скольжении с выдохом в воду без вспомогательных средств;  Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом без вспомогательных средств с выдохом в воду;  Выполнение статических упражнений «Поплавок» «Звездочка»;  Плавание спортивными способами с выдохом в воду;  Элементы прикладного плавания;  Повороты при плавании разными способами;  Эстафеты |
| Март | Вход в воду: спад в воду сидя на борту;  Совершенствование многократных выдохов в воду;  Движения руками брассом, дельфином, кролем на спине, кролем на груди в скольжении с выдохом в воду без вспомогательных средств;  Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом без вспомогательных средств с выдохом в воду;  Выполнение статических упражнений «Поплавок» «Звездочка»;  Плавание спортивными способами с выдохом в воду;  Элементы прикладного плавания;  Повороты при плавании разными способами;  Эстафеты |
| Апрель | Вход в воду: спад в воду сидя на борту;  Совершенствование многократных выдохов в воду;  Движения руками брассом, дельфином, кролем на спине, кролем на груди в скольжении с выдохом в воду без вспомогательных средств;  Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом без вспомогательных средств с выдохом в воду;  Совершенствование плавания спортивными способами с выдохом в воду;  Элементы прикладного плавания;  Повороты при плавании разными способами;  Эстафеты |
| Май | Вход в воду: спад в воду сидя на борту;  Совершенствование многократных выдохов в воду;  Движения руками брассом, дельфином, кролем на спине, кролем на груди в скольжении с выдохом в воду без вспомогательных средств;  Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом без вспомогательных средств с выдохом в воду;  Совершенствование плавания спортивными способами с выдохом в воду;  Элементы прикладного плавания;  Повороты при плавании разными способами;  Эстафеты  Мониторинг |